

Demeurer au courant  
sur l'épidémie  
du Coronavirus  
avec des sources  
fiables que le CDC  
et l'Organisation  
Mondiale de la santé.

Suivez-nous

Twitter:  
@LouMetroHealth

Facebook:  
@LouPublicHealth



## Covid19 Conseils pour prendre soin de vous-même à la maison

### Dix choses que vous pouvez faire pour gérer votre santé à la maison si vous avez une possibilité ou une confirmation du COVID-19:

1. Rester à la maison au lieu d'aller au travail ou à l'école et loin des autres lieux publics. Si vous devez sortir, éviter d'utiliser autant que possible tout type de transport en commun, de covoiturage ou de taxis.
2. Surveiller attentivement vos symptômes. Si vos symptômes s'aggravent, appeler immédiatement votre professionnel de la santé.
3. Reposez-vous, restez hydraté, prenez du Tylenol pour gérer la fièvre.
4. Couvrir votre toux et vos éternuements.
5. Laver souvent vos mains avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes ou nettoyer vos mains avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool qui contient au moins 60% d'alcool.
6. Autant que possible, demeurer dans une pièce spécifique et loin des autres personnes de votre maison. En outre, vous devriez utiliser une salle de bains séparée, si disponible. Si vous avez besoin d'être avec d'autres personnes à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison, porter un masque facial.
7. Éviter de partager des articles personnels avec d'autres personnes dans votre foyer, comme la vaisselle, les serviettes et la literie
8. Nettoyer toutes les surfaces qui sont souvent touchées, comme les comptoirs, les dessus de tables et les poignées de porte. Utilisez des vaporisateurs ou des lingettes pour le nettoyage résidentiel selon les instructions de l'étiquette.
9. Reporter tous les rendez-vous médicaux non essentiels. Si vous avez un rendez-vous médical critique qui ne peut pas être effectué virtuellement, appelez votre professionnel de la santé à l'avance et dites-lui que vous avez ou pourriez avoir le COVID-19.
10. En cas d'urgence médicale, composez le 911 et informez le personnel de répartition que vous avez ou pourriez avoir le COVID-19.

**\* Si vous avez été testé pour le COVID-19 et attendez des résultats, isolez-vous et attendez les conseils de votre professionnel de la santé. Veuillez également consulter votre professionnel de la santé pour savoir quand vous pouvez sortir de votre auto-quarantaine ou auto-isollement.**

**Pour toute question supplémentaire concernant vos soins, contactez votre**

**Kentucky COVID-19 Ligne Directe 1-800-722-5725**

**Plus d'informations: [kycovid19.ky.gov](https://kycovid19.ky.gov) | [www.louisvilleky.gov/covid19](https://www.louisvilleky.gov/covid19)**